

Почему возникают конфликты в семье

Для детей мирная обстановка в доме – синоним счастья. Но даже в счастливых семьях случаются трудные времена, когда отрицательные эмоции выливаются в ссоры. Как это происходит?

Когда люди общаются максимально близко друг к другу, проживают на одной территории, неизменно происходят столкновения их желаний, взглядов на происходящие события, жизненные ситуации, люди поддаются эмоциям и не всегда могут совладать с ними, правильно поступить, разобраться, потерпеть, признать свою ошибку и простить себя и близкого.

Каждый в своей жизни совершает и будет совершать ошибки. И как приятно, когда окружающие с пониманием к этому относятся, говорят, например: «С кем не бывает». И как важно, чтобы каждый тоже вот так же великодушно отнестись к просчётам и ошибкам других людей, а особенно близких.

Если же конфликты бывают в семье часто и не происходит примирения, то наступают негативные последствия для всех членов и особенно для детей. Постоянное напряжение внутри семьи приводит к потере работоспособности, возникновению страхов, тревоги, развитию и обострению заболеваний на фоне постоянного стресса, депрессии членов семьи.

Психическая травма у ребенка может остаться с ним на всю жизнь.

Конфликты возникают в любой семье и поэтому важно научиться вести себя так, чтобы их было как можно меньше.

Как вести себя в конфликте?

Станьте на место собеседника, взгляните на ситуацию его глазами. Китайская мудрость гласит: «Ты не можешь судить человека, пока не прошёл путь в его ботинках».

Слушайте собеседника, дайте «выпустить пар», не перебивайте.

Высказывайтесь без критики, унижения и обвинений.

Рассмотрите варианты решения проблемы. Совместно определите лучший вариант для обеих сторон.

Составьте план действий.

Как избежать конфликтов в семье?

Интересуйтесь друг другом.

Слушайте друг друга.

Не критикуйте друг друга.

Не приказывайте друг другу.

Умейте признавать свои ошибки.

Хвалите друг друга.

Входите в положение друг друга.

Улыбайтесь друг другу.

